

午餐菜色及營養成分分析

日期：12月5日 星期一

主食：白米飯 熱量：832 Kcal
主菜：三杯豆干 蛋白質：27.3 g
副菜：蔥花菜脯炒蛋 脂肪：25.4 g
副菜：香滷筍干 醣類：129.7 g
青菜：蒜香空心菜
湯：味噌蔬菜湯

日期：12月6日 星期二

主食：黑芝麻飯 熱量：828 Kcal
主菜：彩豆蒸肉 蛋白質：29.5 g
副菜：蠔油冬瓜 脂肪：25.0 g
副菜：什錦大白菜 醣類：123.1 g
青菜：青炒龍鬚菜
湯：何首烏雞湯

